

بينها تنظيم الشهية وزيادة الطاقة... إليك (6) فوائد مذهلة لزيت الزيتون



عندما يتعلق الأمر بتعزيز صحة الدماغ والحد من خطر الإصابة بالخرف، فإن أحد العناصر الأساسية في المطبخ يبرز باستمرار في المقدمة، زيت الزيتون.

وقد أوصت الدكتورة سوغول آش، وهي طبيبة متخصصة في الطب الطبيعي وباحثة في الطب الوظيفي، كثيراً بزيت الزيتون بوصفه أساسياً لنظام غذائي صحي للدماغ، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى مضادات الأكسدة القوية وخصائصه المضادة للالتهابات، وفقاً لشبكة "سي إن بي سي".

وفي الواقع، وجدت دراسة أجرتها جامعة "هارفارد" عام 2024 على "92 ألفاً و383" بالغاً أميركياً، بغض النظر عن الاستعداد الوراثي والنظام الغذائي العام، فإن المشاركين الذين تناولوا ما لا يقل عن 7 غرامات من زيت الزيتون يومياً كان لديهم خطر أقل بنسبة 28 في المائة للوفاة المرتبطة بالخرف مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا زيت الزيتون مطلقاً أو نادراً.

وزيت الزيتون غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي تم توثيق دورها في صحة الدماغ، وتعمل هذه

الدهون الصحية على تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ وتقليل الالتهابات.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي زيت الزيتون على مركبات البوليفينول، مثل الأوليكانثال، التي ثبت أنها تقاوم الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وكلاهما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي مثل الخرف.

إليك بعض الفوائد الأخرى لزيت الزيتون:

1- تنظيم الشهية: يساعد زيت الزيتون على تعزيز الشعور بالشبع، مما قد يدعم الوزن الصحي - وهو عامل رئيس في تقليل خطر الإصابة بالخرف.

2- تعزيز صحة الأمعاء: يحفز إنتاج الصفراء، ويدعم عملية التمثيل الغذائي للدهون وامتصاص العناصر الغذائية.

3- التوازن الهرموني: الدهون الصحية ضرورية لإنتاج وتنظيم الهرمونات التي تؤثر على الحالة المزاجية والذاكرة.

4- زيادة الطاقة: يوفر زيت الزيتون طاقة مستدامة للتركيز دون ارتفاع نسبة السكر في الدم.

5- درع مضادة للأكسدة: غني بفيتامين (هـ) والبوليفينول، حيث يحمي خلايا الدماغ من التلف التأكسدي.

6- صحة الجلد: تدعم خصائص زيت الزيتون المضادة للالتهابات إصلاح الجلد، مما يفيد صحة الدماغ بشكل غير مباشر عن طريق تقليل الالتهابات الجهازية.